

# Udstrækning - Sådan gør du!

# senzzone

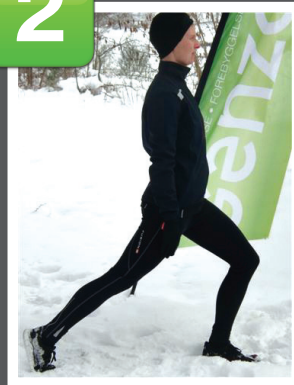
## 7 øvelser fra Senzone

Øvelserne skal holdes i **30 sekunder**. Det er vigtigt at du ikke 'hugger' i stillingerne – kroppen skal holdes helt stille når strækøvelserne udføres. Husk at puste ud, når der strækkes, det afslapper musklerne, og bevirker at du kommer længere ud i øvelserne.

**1**

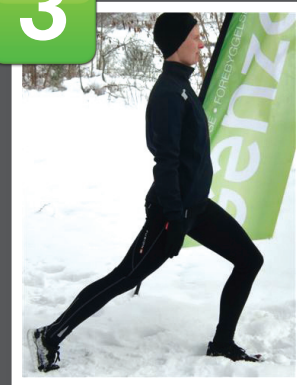
### UDSTRÆKNING AF LÅR-MUSKLERNE PÅ FORSIDEN

Det er vigtigt at holde lænden/ryggen ret. Bøj let ned i standbenet. Træk numsen lidt ind under kroppen. Det bøjede knæ, trækkes i linie med det strakte bens knæ eller længere bagud, hvis du er smidig nok til det.

**2**

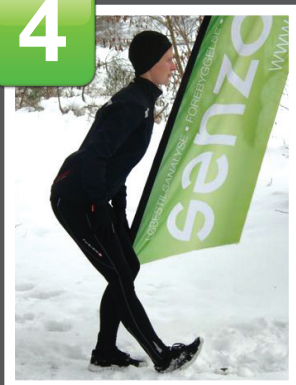
### UDSTRÆKNING AF HOFTEBØJERNE

Den bagerste fod står på tæer, skub så frem i hoften, så der kan mærkes et stræk foran på hoften i den side, hvor benet er strakt.

**3**

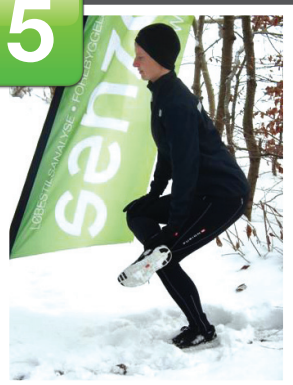
### UDSTRÆKNING FOR BAGSIDEN AF LÆGGEN OG BAGLÅR

Stå som ved udstrækning af hoften, men her er det vigtigt at den bagerste fod har hælen i jorden.

**4**

### UDSTRÆKNING AF HASERNE

Bøj let i standbenet. Modsatte ben skal være strakt med hælen i jorden. Bøj forover med ret ryg.

**5**

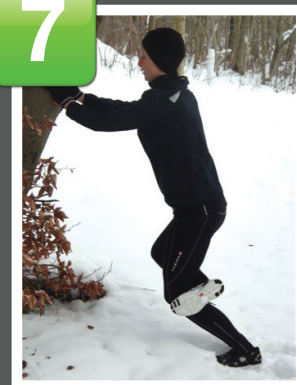
### UDSTRÆKNING AF BALLEN

Det ene ben krydses over på det modsatte bens knæ. Bøj ca. 70 grader ned i standbenet og bøj kroppen ind over benene med strakt/ret ryg. Hvis man har problemer med balancen, kan øvelsen med fordel laves op af et træ, så lænden støtter på træet.

**6**

### UDSTRÆKNING AF INDERSLÅR / LYSKEN

Vær opmærksom på at knæet i det bøjede ben skal pege i samme retning som foden. **Ikke** vride i knæet.

**7**

### UDSTRÆKNING FOR ACHILLESENEN

Sæt den ene fod op i knæhasen på standbenet. Standbenet bøjes let. Vær opmærksom på at hælen i standbenet, holdes i jorden. Skub bækkenet lidt ind under kroppen. Der skal mærkes et stræk i den nederste del af læggen og achillesenen.

Har du spørgsmål til øvelserne eller ønsker du at booke en tid til en løbestilsanalyse, kan du kontakte os på: [brianskaarup@senzzone.dk](mailto:brianskaarup@senzzone.dk)

Eller i butikken:

Senzzone · Nørreskovbakke 14 · 8600 Silkeborg · T: 24 60 39 60 eller 86 82 20 12

 senzzone